

**PENGARUH LATIHAN *TRICEPS OVERHEAD EXTENSION* DENGAN  
METODE PIRAMID SISTEM TERHADAP PENINGKATAN *POWER*  
LENGAN DAN HASIL *LONG PASS CABOR POLO AIR***

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

**Starlet Viersa Utami**  
**1304529**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2017**

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**STARLET VIERSA UTAMI**

**PENGARUH LATIHAN *TRICEPS OVERHEAD EXTENSION* DENGAN  
METODE PIRAMID SISTEM TERHADAP PENINGKATAN *POWER*  
LENGAN DAN HASIL *LONG PASS* CABANG POLO AIR**

disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I

**(Drs. Dadan Mulyana, M.Pd)**  
**NIP: 195801171989031001**

Mengetahui  
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

**(Dr. Komarudin, M.Pd)**  
**NIP:197204031999031003**

**PENGARUH LATIHAN *TRICEPS OVERHEAD EXTENSION* DENGAN  
METODE PIRAMID SISTEM TERHADAP PENINGKATAN *POWER*  
LENGAN DAN HASIL *LONG PASS* CABANG OLAHRAGA POLO AIR**

Oleh

Starlet Viersa Utami

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana pada  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Starlet Viersa Utami 2017  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Mei 2017

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak  
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya  
tanpa ijin dari penulis.